

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

DON D'ORGANES: oser en parler

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 Avignon
Des expertes vous accueillent dans de nouveaux locaux

**5 Assurances
Mutuelles du Soleil**
Réalisez des économies

6 Adhérents
La mutuelle vous remercie pour votre fidélité



“ On roulerait
presque les yeux
fermés ! ”



L'assurance auto **des gens heureux**

Des garanties incluses, le choix entre 6 formules et des options, des réductions et un Joker, quoi demander de plus à mon assurance auto !



04 91 12 40 00



22 agences dans le Sud



www.mutuellesdusoleil.fr



MÉDICAMENTS

« **Combien de temps est valable une ordonnance ?** » Coralie G.

Chère Coralie, la durée de validité d'une ordonnance peut être au maximum d'un an, sauf mention du médecin. Dans la plupart des cas, vous avez jusqu'à trois mois après la date de prescription pour vous rendre en officine et vous faire délivrer les médicaments. Au-delà de ce délai, votre pharmacien n'est plus autorisé à vous les remettre. Pour que vous soyez remboursée, le double de l'ordonnance doit parvenir à votre organisme d'assurance maladie.



© Shutterstock

Vous avez jusqu'à trois mois après la prescription pour aller chercher vos médicaments en pharmacie.

En général, c'est le pharmacien qui s'occupe de l'envoyer via votre carte Vitale, mais il peut aussi vous établir une feuille de soins papier. Dans ce cas, c'est à vous de transmettre les deux documents à votre caisse qui, à son tour, informera la mutuelle.

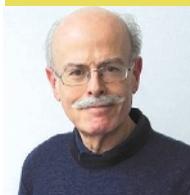


ASSISTANCE

« **Comment savoir si la garantie Assistance est incluse dans mon contrat santé ?** » Éric L.

Éric, vous pouvez vérifier l'éligibilité de votre contrat santé à ce service depuis votre espace adhérent sur le site Internet Mutuellesdusoleil.fr ou sur l'application mobile. En cas d'évènements majeurs, la garantie Assistance propose des solutions immédiates qui facilitent votre quotidien et celui de vos proches: soutien au domicile, garde d'enfants, acheminement de médicaments et accompagnement dans la vie de tous les jours, prise en charge de vos animaux de compagnie, etc.

Rapprochez de votre conseiller Mutuelles du Soleil qui vous accompagnera dans vos démarches.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Haro sur les mutuelles !

Les chemins de l'enfer sont pavés de bonnes intentions. De bonnes intentions, l'État n'en manque pas. En revanche, il manque de moyens, croule sous la dette et impose à ses administrés des prélèvements obligatoires élevés. Lorsqu'il élabore des mesures coûteuses, telles que le « 100 % santé » ou « reste à charge zéro », il se trouve dans l'incapacité de les financer faute de pouvoir accroître les charges sociales. Qu'à cela ne tienne, il existe une solution : faire payer les mutuelles et leurs adhérents mutualistes ! Finalement, le « 100 % santé » repose pour près des trois quarts sur les complémentaires. Et comme la recette fonctionne, de nouvelles extensions sont annoncées, assorties d'un transfert de charge de 300 millions d'euros, afin d'alléger le déficit de la Sécu. Les mutuelles n'ont alors d'autre choix que d'augmenter les cotisations. Conscient des difficultés qui peuvent en découler pour nos adhérents, Mutuelles du Soleil propose des formules adaptées, comme la nouvelle garantie Primo, afin de maintenir une couverture complémentaire, car le pire serait d'y renoncer. N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous aider, c'est fondamentalement notre raison d'être.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Code de la Mutualité livre II - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblais - Rédactrice en chef: Céline La Sorsa - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, pré-press: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 29 194 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 77, juin 2023** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Photo de couverture: Shutterstock.

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées: 100 % • Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P_{tot} 0,002 kg/tonne de papier.





VACANCES EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER

Pensez à la téléconsultation Santéclair

À la veille des grandes vacances, le service de téléconsultation médicale peut s'avérer particulièrement utile. C'est la raison pour laquelle les contrats santé Mutuelles du Soleil incluent ce service (sous réserve d'éligibilité). Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en France et partout dans le monde, il est accessible en vous connectant à votre plateforme MySantéclair, sur l'appli mobile Mutuelles du Soleil ou sur votre espace adhérent via le site. Des généralistes, des spécialistes, des diététiciens ou encore des psychologues sont joignables et peuvent vous délivrer une ordonnance immédiatement.

EHPAD LES MÉLODIES

Un accueil adapté aux malades d'Alzheimer

Le pôle d'activité et de soins adaptés (Pasa) est un espace dédié à l'accueil à la journée de résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou de maladies neurodégénératives, aménagé au sein de l'Ehpad Les Mélodies (La Roque-d'Anthéron). Il est conçu pour créer un environnement confortable, rassurant et stimulant pour les résidents. Cet espace accueille au maximum 14 résidents et propose un accompagnement personnalisé grâce à des activités individuelles et collectives dans le but de diminuer les manifestations de l'humeur et les troubles du comportement.



Retrouvez l'interview de Judith Clareton, infirmière de condition, sur la chaîne YouTube de Mutuelles du Soleil, ou en flashant le QR code.



Avignon: « Nous accueillons le public dans de nouveaux locaux »

Nathalie Gaillard, responsable, est fière de présenter la nouvelle agence située au 28, rue du Vieux Sextier, en plein cœur du centre historique.

Quels sont les avantages de cette nouvelle agence ?

Nathalie Gaillard. Nos adhérents peuvent profiter de leur déplacement au centre-ville d'Avignon, à deux pas du parking des Halles, pour nous rendre visite. Nous les accueillons dans de nouveaux locaux où le confort et la convivialité ont été privilégiés: ils disposent d'une véritable salle d'attente avec un espace « zen ».

Quand peuvent-ils venir vous rencontrer ?

N. G. Nous accueillons librement le public du lundi au vendredi de 9 heures à 12h30 et de 14 heures à 16 heures puis, à partir de 16 heures, uniquement sur rendez-vous. Ce mode de fonctionnement nous permet de répondre à l'ensemble des besoins de nos adhérents.

Quelles sont les expertises métier de votre équipe ?

N. G. Je travaille aux côtés de trois conseillères et notre cœur de métier est la santé. Aujourd'hui, nous accompagnons nos adhérents à chaque étape de leur vie et de leur projet sur l'ensemble de leurs besoins en assurances (assurances auto, habitation, prévoyance ou encore assurance emprunteur).

📞 Les expertes avignonaises Mutuelles du Soleil sont disponibles au 04 90 03 18 20 ou par e-mail: agence841@mutuellesdusoleil.fr.



Lilia Rhya, Sylvine Chaput, Nathalie Gaillard et Bérengère Jannuzzi (de gauche à droite).



Réalisez des économies en matière d'assurance

Préserver votre pouvoir d'achat est plus que jamais la première préoccupation de votre mutuelle qui vous aide à payer moins cher vos assurances habitation et/ou emprunteur.

Mutuelles du Soleil propose des solutions en matière d'assurance habitation et d'assurance emprunteur avantageuses. Le but : être parfaitement couvert, réaliser des économies et gagner du temps.

Garantie multirisque habitation/assurance habitation. Que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, votre logement est parfaitement assuré grâce à un socle de garanties fondamentales ainsi que des options incontournables et à la carte pour correspondre parfaitement à vos besoins.

Assurance emprunteur. Entièrement personnalisée en fonction de votre bien immobilier et de votre situation personnelle, elle sécurise votre crédit immobilier. Votre expert Mutuelles du Soleil s'occupe de l'intégralité des démarches administratives pour plus de tranquillité. Et si vous regroupez vos contrats, vous simplifiez considérablement leur gestion. Un interlocuteur

unique de proximité est en effet à votre disposition pour vous conseiller et adapter vos contrats si votre situation change au fil des années.



La mutuelle propose des solutions d'assurance économiques à retrouver en flashant le QR code ci-contre.



JUJU LE ZESTE AMICAL

La nouvelle chaîne de podcasts santé

Mutuelles du Soleil, acteur engagé dans le domaine de la prévention, vous présente sa chaîne de podcasts, entièrement gratuite: Juju le zeste amical! Votre mutuelle ensoleille votre quotidien en vous prodiguant des conseils bien-être et prévention pour vitaminer votre journée et vous délivre des conseils utiles pour vous aider à prendre soin de votre santé.

Ces émissions sonores constituent un moment de partage simple entre spécialistes, professionnels et particuliers avec des thématiques qui nous concernent tous: la santé, l'assurance, la prévention et le coaching.

i La chaîne de podcasts Juju le zeste amical est disponible sur les plateformes d'écoute Spotify, Deezer, Apple podcasts, Youtube, Google podcasts et Soundcloud.

AGENCE DE MARSEILLE

Déménagement avenue du Prado

Depuis le 5 avril, l'agence Mutuelles du Soleil de Marseille Castellane a déménagé à moins de 1 km de son ancienne adresse: au 69, avenue du Prado. Vos conseillers ont le plaisir de vous accueillir dans des locaux plus modernes et plus spacieux, du lundi au vendredi, avec ou sans rendez-vous, de 9 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 16 heures puis, à partir de 16 heures uniquement sur rendez-vous. Vous pouvez aussi contacter l'agence directement par téléphone au 04 91 80 94 22 ou par e-mail à l'adresse agence132@mutuellesdusoleil.fr.



Prenez rendez-vous en deux clics avec les conseillers de l'agence Marseille Prado sur Mutuellesdusoleil.fr ou sur l'appli mobile.



© Shutterstock

ADHÉRENTS

DES AVANTAGES EXCLUSIVEMENT POUR VOUS

La mutuelle vous remercie pour votre fidélité

Les adhérents Mutuelles du Soleil bénéficient de privilèges exclusifs et peuvent ainsi profiter de services, de réductions et de prestations santé supplémentaires. Découvrez cette sélection concoctée avec attention par la mutuelle pour ses fidèles assurés.



Équipement optique. Vos opticiens Lunetier du Sud vous offrent une paire de solaires de créateur avec verres correcteurs pour tout achat d'une paire de lunettes de vue. Pour profiter de cet avantage, il vous suffit de présenter à votre opticien votre carte d'adhérent Mutuelles du Soleil en cours de validité et de vous laisser guider dans le nouvel univers de créateurs optiques. Vous pouvez également en profiter pour découvrir les boutiques du Lunetier du Sud d'Avignon, de Gap, de Nice, de Marseille ou de Manosque (Optique Mutuelles du Soleil) où qualité, savoir-faire et originalité sont les maîtres mots.



Médecine douce. Pour votre troisième année d'adhésion, Mutuelle du Soleil vous offre une séance supplémentaire de médecine douce. Ce bonus vous permet de prendre soin de votre bien-être mental ou physique grâce à un rendez-vous d'acupuncture, de chiropraxie, de diététique, d'étiopathie, d'homéopathie, de naturopathie, d'ostéopathie, de pédicurie, de podologie, de psychologie, de psychomotricité ou de sophrologie.



Offre parrainage. Vous êtes satisfait de nos services et vous souhaitez en faire profiter un proche? L'offre de parrainage

vous fait bénéficier de réductions de cotisation sur votre contrat santé à hauteur de 30 euros pour le parrain et de 20 euros pour le filleul. Mais ce n'est pas tout! Vous avez aussi droit à des réductions sur les solutions d'hébergement au sein de l'Ehpad Les Mélodies pour vous et pour vos ascendants, des avantages tarifaires et des services exclusifs auprès de notre partenaire Audika pour vos solutions auditives ainsi que des invitations à des journées de dépistage organisées au sein du réseau d'agences Mutuelles du Soleil pour rencontrer des professionnels de santé et bénéficier de conseils personnalisés (optique, hypertension, audition, diabète).

ⓘ Voir conditions en page 16 : optique (1), bonus fidélité (2), parrainage (3) et Audika (4). Plus de renseignements auprès de votre conseiller Mutuelles du Soleil.

UN BOUQUET DE SERVICES

Les adhérents de la mutuelle ont accès à tout un bouquet de services qui facilitent la vie. Il comprend l'application Mutuelles du Soleil pour gérer leur contrat santé et accéder à toutes les informations pratiques, la prise de

rendez-vous en ligne avec un conseiller en agence ou par téléphone, les services Santéclair (conseils, tiers payant, analyse de symptômes...) ainsi que le coffre-fort numérique pour stocker des documents de manière sécurisée.

Don d'organes : oser en parler

Est-ce que je souhaite donner mes organes après mon décès ou pas ? Cette question peut gêner, mais elle ne doit pas laisser indifférent. Quels que soient notre âge ou notre état de santé, nous sommes tous concernés : nous pouvons tous devenir donneur, receveur ou devoir faire part de l'avis de nos proches à une équipe médicale. Le choix de donner tout ou partie de ses organes et tissus est personnel et nécessite d'avoir toutes les cartes en main pour se décider en connaissance de cause avant d'en informer sa famille et ses amis.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



Un geste qui **sauve des vies**

La greffe d'organes et de tissus issus d'un donneur est une solution de dernier recours mais indispensable pour des malades qui souffrent d'insuffisance rénale terminale, de malformation cardiaque, de maladie du foie ou encore de mucoviscidose. Quand les traitements ne fonctionnent plus, remplacer le ou les organes défaillants est la dernière chance pour retrouver une vie presque normale. En 2022, 5494 greffes ont été réalisées (dont 533 à partir de donneurs vivants), selon

les chiffres publiés en février 2023 par l'Agence de biomédecine qui note une activité en hausse de 4 % par rapport à 2021, mais toujours en deçà de celle des années qui ont précédé la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19. Ces greffes ne couvrent pas l'intégralité des besoins des malades puisqu'au 1^{er} janvier 2023, 10 810 patients étaient encore inscrits sur la liste d'attente active — ce qui signifie qu'ils sont immédiatement éligibles à une greffe — tous organes confondus.





© Shutterstock

Plus de 63 000 personnes vivent grâce à un organe greffé en France.



Que dit la loi ?

En France, le don d'organes et de tissus est régi par les lois de bioéthique. Celles-ci définissent trois grands principes :

- **le consentement présumé** : tous les Français sont donneurs d'organes et de tissus, sauf s'ils ont exprimé leur refus de leur vivant (soit en s'inscrivant sur le registre des refus, soit en avertissant leurs proches de leur choix) ;
- **la gratuité** : le don doit rester un acte de générosité, il ne peut pas y avoir de rémunération du donneur ;
- **l'anonymat** : le nom du donneur ne peut être communiqué au receveur, et vice versa (si elle le demande, la famille du donneur peut seulement savoir quels organes et tissus ont été prélevés et connaître le résultat de la greffe).



Pour en savoir plus

Rendez-vous sur le site de l'Agence de biomédecine : [Dondorganes.fr](https://dondorganes.fr). Vous pouvez aussi vous informer sur L'Appli du don d'organes, développée par l'association Maryse pour la vie (téléchargeable gratuitement sur Google play et l'App store).



Exprimer son refus total ou partiel



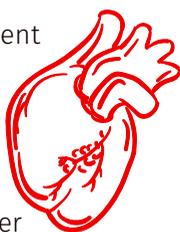
En France, la loi repose sur le principe du consentement présumé au don mais il est tout à fait possible d'y être opposé ou d'accepter de donner seulement certains organes ou tissus. Dans ces cas-là, il est important de faire part de son choix. Pour cela, le plus simple est de s'inscrire sur le registre national des refus. Vous pouvez enregistrer votre opposition partielle ou totale en ligne, sur le site [Registrenationaldesrefus.fr](https://registrenationaldesrefus.fr) ou par courrier adressé à Agence de la biomédecine, Registre national des refus, 1 avenue du Stade de France, 93212 Saint-Denis La Plaine Cedex (une copie de votre pièce d'identité vous sera demandée). Vous pourrez ensuite modifier ou supprimer ces informations à tout moment. Vous pouvez également en informer vos proches soit à l'oral — ils devront attester de votre choix auprès de l'équipe médicale qui, le moment venu, réalisera une retranscription — soit par écrit, daté et signé. Si vous êtes dans l'impossibilité d'écrire et de signer vous-même, vous pouvez confier la rédaction d'un document à un proche et demander à deux témoins d'attester qu'il correspond bien à votre volonté.

Quels organes et tissus peut-on donner ?

Un ou plusieurs prélèvements peuvent être envisagés sur un donneur décédé. Le cœur, les reins, les poumons, le foie, le pancréas ou les intestins sont autant d'organes éligibles.

En 2022, les greffes rénales sont les plus courantes (3376), suivent les greffes hépatiques (1294), cardiaques (411), pulmonaires (334), pancréatiques (70), cardiopulmonaires (8) et intestinales (1).

On l'oublie souvent mais il est également possible de donner des tissus : cornée (la lentille transparente de l'œil), peau, valve cardiaque, tendon, os, ligaments, veines et artères. Ces greffes permettent de soigner les grands brûlés, de redonner la vue aux personnes malvoyantes ou encore d'aider un patient à marcher à nouveau.



Trois principes : le consentement présumé, la gratuité, l'anonymat.

Jeune, âgé, malade ou pas : tous donateurs

Il n'existe pas de limite d'âge au don. En 2022, l'âge moyen des donateurs décédés était de 57 ans (57,7 ans en 2021) et 40,9 % des patients en mort encéphalique prélevés avaient plus de 65 ans (41,7 % en 2021).

Malade ou en bonne santé, tout le monde peut donner après son décès. Il existe en effet très peu de pathologies qui empêchent totalement le don. Il se peut en revanche que le prélèvement d'un organe en particulier soit

contre-indiqué. Dans tous les cas, c'est l'équipe médicale qui évaluera les organes et les tissus pour s'assurer de leur qualité et de la réussite de la greffe qui sera réalisée.



LES ÉTAPES DU DON À LA GREFFE



ÉTAPE 1 Le décès

Malgré tous les soins et les traitements prodigués par l'équipe médicale, un patient décède. Le certificat de décès est signé. L'équipe médicale veille à préserver les organes et les tissus en vue d'un éventuel prélèvement. Le défunt est toujours traité avec respect.



ÉTAPE 2 L'accord ou le refus du don

L'équipe de coordination hospitalière s'assure que le défunt n'avait pas fait valoir d'opposition au don de ses organes et tissus. Elle consulte d'abord obligatoirement le registre national des refus. Si le défunt n'y est pas inscrit, elle interroge les proches (famille, conjoint, personne vivant en grande proximité avec le défunt) pour savoir s'il s'y était opposé de son vivant. Si c'est le cas, aucun prélèvement n'a lieu.



ÉTAPE 3 L'évaluation

Si le défunt n'était pas opposé au don, des analyses de laboratoire et des examens d'imagerie sont menés pour évaluer la qualité des organes et des tissus et trouver les receveurs compatibles.



ÉTAPE 4 Le prélèvement

Les organes et les tissus sont prélevés par un acte chirurgical. Une fois l'opération effectuée, le corps est préparé et rendu à la famille.



ÉTAPE 5 La conservation et le transport

Les organes sont conditionnés à 4 °C dans des conteneurs spécifiques, puis transportés (en voiture, en train, par avion...) très rapidement vers les hôpitaux où auront lieu les greffes. Les tissus sont quant à eux conservés dans des banques qui en gèrent la distribution. Les greffons sont attribués en priorité aux malades répondant aux critères d'urgence, définis dans les règles d'attribution.



ÉTAPE 6 La greffe

La greffe est réalisée par des équipes médicales expérimentées et spécialement formées. Elle peut mobiliser jusqu'à 8 personnes et durer près de 12 heures. Grâce au don, un ou plusieurs patients peuvent ainsi être sauvés.





Rein, foie : donner de son vivant, c'est possible

Il est aussi possible de sauver des vies de son vivant en donnant un rein ou un lobe de foie à un proche. Ce type de don doit être librement consenti et gratuit. Seules les personnes majeures et en bonne santé peuvent l'effectuer. Les proches éligibles sont les membres de la famille ou toute personne qui apporte la preuve d'un lien affectif étroit et stable d'au moins deux ans. Le candidat au don bénéficie d'un bilan médical complet pour s'assurer de la compatibilité et de l'absence de risque pour lui comme pour le

receveur. Il doit bénéficier d'une « *information éclairée et transparente l'aidant à prendre sa décision en toute connaissance de cause* », explique l'Agence de biomédecine. Il rencontre aussi un « comité donneur vivant » (composé de médecins, d'un spécialiste des sciences humaines et sociales et d'un psychologue) qui s'assure de sa compréhension des enjeux et de son libre choix. Il doit ensuite exprimer son consentement devant le tribunal de grande instance ou un magistrat avant que le comité ne donne son autorisation.



DR

Joannic Allossery, greffé du cœur en 2014 à l'âge de 41 ans, est secrétaire de France Adot 58 (Nièvre), association qui défend et promeut le don d'organes et de tissus humains.

« SI VOUS ÊTES POUR LE DON D'ORGANES, IL EST IMPORTANT DE LE DIRE À VOS PROCHES »

La fédération France Adot intervient auprès du public pour informer sur le don d'organes et ouvrir le dialogue.

Le Mutualiste. Comment arrivez-vous à sensibiliser au don d'organes ?

Joannic Allossery. Nous organisons généralement des conférences avec deux intervenants : un spécialiste du don d'organes et de la loi, et une personne greffée qui raconte son expérience. C'est cette dernière qui permet de montrer concrètement que la greffe fonctionne et qu'elle sauve des vies. On peut avoir besoin d'un organe à 20, 30 ou 40 ans à cause d'un problème de santé, et le don permet de poursuivre sa vie, de pratiquer un sport, de continuer à travailler... Malheureusement, nous observons une méconnaissance du sujet. Quels organes sont concernés, peut-on être donneur

si l'on souffre d'une maladie chronique, existe-t-il une limite d'âge... sont autant de questions auxquelles nous devons répondre.

L. M. Les participants expriment-ils des réticences ?

J. A. Certaines personnes s'interrogent aussi sur la position de leur confession religieuse vis-à-vis du don : toutes les grandes religions monothéistes ont exprimé leur accord. D'autres peuvent s'inquiéter de l'aspect du corps du défunt quand il est rendu à la famille. Il faut les rassurer : le prélèvement se déroule comme une opération chirurgicale, les incisions sont refermées et recouvertes par des pansements et les cornées, si elles sont prélevées, sont remplacées par des lentilles transparentes. Organiser des obsèques est donc tout à fait possible.

L. M. Avez-vous des conseils à délivrer pour en parler avec sa famille ?

J. A. Je pense qu'il faut aborder ce sujet simplement, en expliquant ses souhaits. Pour aider à lancer la discussion, notre association propose de télécharger directement sur notre site, ou de recevoir par courrier, une carte d'ambassadeur du don d'organes. Il faut rappeler que si vous ne voulez pas donner, il suffit de vous inscrire sur le registre national, mais si, au contraire, vous êtes pour, il est important de le dire à vos proches car ce sont à eux que l'équipe médicale va s'adresser. Et malheureusement, encore trop de familles s'opposent au don parce qu'elles n'avaient pas abordé le sujet avec le défunt.

Propos recueillis par L. V.

i Plus d'informations sur France-adot.org.

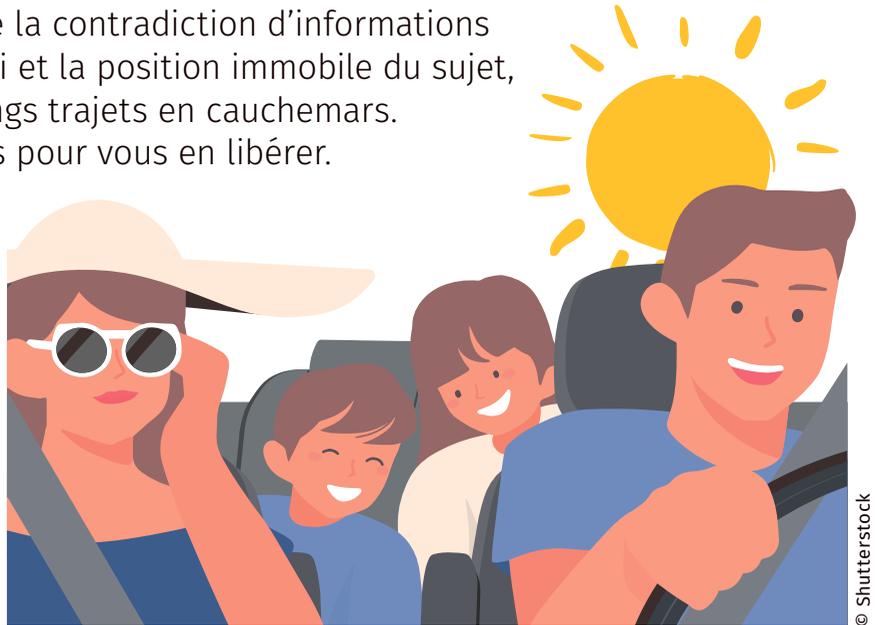
Mal des transports : cet été, voyagez le cœur léger

Le mal des transports, né de la contradiction d'informations entre le mouvement ressenti et la position immobile du sujet, peut vite transformer les longs trajets en cauchemars. Découvrez quelques conseils pour vous en libérer.

Quatre Français sur dix sont concernés par le mal des transports. Appelé aussi cinétose, il se caractérise par un ensemble de troubles (nausées, sueurs...) ressentis lors de certains trajets (voiture, avion, train, bateau... et même dans l'espace). Il touche principalement les enfants de 6 à 12 ans et les femmes. La migraine et les troubles de l'équilibre ont généralement tendance à le favoriser.

Un mal dû à un conflit sensoriel

« Le mal des transports est dû à la discordance des informations de nos systèmes sensoriels liés à l'équilibre (le système visuel, le système vestibulaire situé dans l'oreille interne et la proprioception qui permet de connaître la position de notre corps), explique Laurent Seidermann, président du Syndicat national des médecins spécialistes en ORL et chirurgie cervico-faciale (Snorl). Comme le cerveau n'arrive pas à traiter ces informations contradictoires, l'organisme ne parvient pas à son tour à s'adapter au mouvement comme il le fait habituellement ». De là, naissent différents symptômes : nausées, inconfort, dégoût alimentaire, mais



aussi sueurs froides, vomissement, vertiges, maux de tête...

Comment prévenir et calmer les symptômes ?

Pour prévenir les symptômes, il est conseillé de ne pas partir à jeun, mais d'éviter tout de même les repas trop lourds, l'alcool, le café et le tabac. Pendant le trajet, mettez-vous face à la route et regardez au loin, la tête droite. Abstenez-vous de lire, d'écrire ou de regarder un film, vos yeux doivent percevoir le déplacement. Les séances chez le kinésithérapeute donnent aussi de bons résultats. Se basant sur le principe de rééducation, l'objectif ici est de « tromper les sens pour apprendre au système d'équilibration à donner plus de poids à un sens,

en fonction des situations », précise le spécialiste.

Des solutions médicamenteuses existent aussi, comme les anti-histaminiques, en accès libre, à prendre 30 minutes avant le départ (contre-indiqués en cas de risque de glaucome à angle fermé ou de blocage des urines), ou les patchs contenant un antiémétique atropinique (la scopolamine — sur prescription) à coller derrière l'oreille la veille du départ et à conserver pendant tout le trajet (maximum 12 heures).

Au fil des voyages, le mal des transports a tendance à s'atténuer naturellement. Quant aux symptômes, ils disparaissent en général quelques minutes après être sorti du véhicule.

Constance Périn

LE NUTRI-SCORE AMÉLIORE LA QUALITÉ DES RECETTES

Une étude de l'UFC-Que choisir confirme l'effet bénéfique de l'affichage facultatif du Nutri-score sur les recettes des industriels. Dans les rayons de panification par exemple, où il est largement présent, l'association observe une diminution des taux de matières grasses, de sucre ou de sel. À l'inverse, les produits déséquilibrés qui ont tendance à moins l'utiliser n'ont pas connu d'amélioration. Face à ce constat, l'association appelle à le rendre obligatoire dans toute l'Union européenne.

NUTRI-SCORE

A

B

C

D

E

Dans les rayons où le Nutri-score est largement affiché, la qualité nutritionnelle des produits a « considérablement progressé ».

Hypertension: la pollution atmosphérique fait monter la pression artérielle

Une équipe internationale de chercheurs s'est intéressée aux effets sur la tension de l'exposition à un mélange de polluants aériens (carbone suie, dioxyde d'azote, monoxyde d'azote, monoxyde de

carbone et ozone). Pour cela, elle a fait porter différents capteurs à 221 habitants du Grand Paris. Résultat: l'augmentation des concentrations de polluants ainsi que des quantités inhalées (liée à la pratique d'un sport par exemple) entraîne des élévations « aiguës et répétées » de la pression sanguine. La pollution pourrait ainsi « contribuer, mois après mois et année après année, à une élévation chronique de la tension artérielle », estime Basile Chaix, directeur de l'étude et membre de l'Inserm.



© Photos Shutterstock

L'inhalation de polluants aériens pendant l'effort peut entraîner une hausse de la tension.

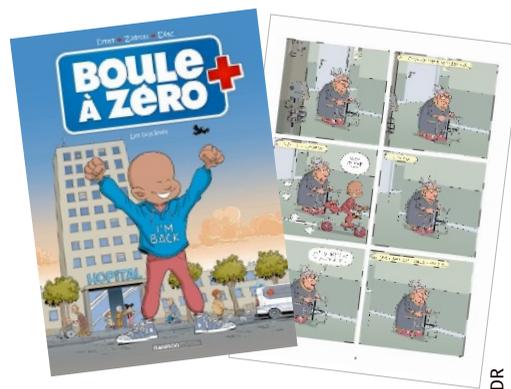
6,8
MILLIONS
DE FRANÇAIS

(SOIT 13 %)
SONT SÉVÈREMENT
LIMITÉS DANS
UNE FONCTION
PHYSIQUE,
SENSORIELLE
OU COGNITIVE

(personnes de 15 ans ou plus vivant à domicile; Drees, 2021).

Surpoids: un accompagnement sur mesure pour les 3-12 ans

L'Assurance maladie a mis en place un programme de suivi pour les enfants en situation de surpoids ou à risque de le devenir, baptisé « Mission: retrouve ton cap ». Il doit permettre aux 3-12 ans de bénéficier d'une prise en charge adaptée et personnalisée. Ce parcours de soins, prescrit par le médecin qui suit l'enfant (généraliste, pédiatre...) ou par le médecin scolaire, est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais, ni dépassements d'honoraires. Réalisé au sein d'une structure référencée, il comprend trois consultations afin de faire un bilan diététique, d'activité physique et psychologique, puis une série de six séances de suivi nutritionnel et/ou psychologique (renouvelable deux fois si besoin).



BANDE DESSINÉE

GARDER L'ESPOIR JUSQU'À LA GUÉRISON

Voilà 10 ans et 10 tomes, que Zita, 13 ans (bientôt 14), se bat contre une leucémie et aujourd'hui, elle est en train de gagner: elle peut enfin quitter l'hôpital Le Goff. Au fil des années, elle a su conserver l'espoir de guérir, grâce notamment au soutien du personnel soignant et de ses jeunes amis, malades eux aussi. Plein d'humour, cet album, distribué aux enfants hospitalisés par le biais de l'association « 2 000 BD », saura leur redonner le sourire.

i Boule à Zéro: Les bras levés, d'Ernst, Zidrou et Díaz, Bamboo édition, 48 pages, 11,90 euros.

HPV

VACCINATION GRATUITE POUR LES COLLÉGIENS

Le vaccin contre les papillomavirus humains (HPV) sera proposé gratuitement à tous les élèves de classe de 5^e à la rentrée de septembre 2023. Il ne sera pas obligatoire et les parents devront donner leur accord. Cette injection permet de prévenir certaines infections responsables, chaque année en France, de 6 000 cancers.

PATHOLOGIES CHRONIQUES

Nouveau congé pour les parents d'enfants malades

Deux jours de congé sont désormais accordés aux parents qui apprennent que leur enfant est atteint d'une pathologie chronique (épilepsie grave, mucoviscidose, sclérose en plaques, myopathie, diabète de type 1 et 2...) ou d'un cancer. Cette durée minimale peut être augmentée par la convention collective ou l'accord d'entreprise.

TRAVAIL

Les TMS et la souffrance psychique en hausse

Les troubles musculosquelettiques (TMS) et la souffrance psychique constituent les deux maladies à caractère professionnel (MCP) — en lien avec le travail mais non reconnues par la Sécurité sociale — les plus fréquentes, selon Santé publique France. Leur prévalence a augmenté ces dernières années, notamment chez les femmes.

MÉDECIN NUTRITIONNISTE

Une approche médicale de l'alimentation

Comme son nom l'indique, le médecin nutritionniste est avant tout un médecin, spécialisé dans la nutrition. Il accompagne ses patients dans la gestion de leur alimentation, que ce soit dans des cas d'obésité, d'anorexie, de diabète ou encore d'intolérances.

Le docteur Camille Le Quéré, médecin nutritionniste, est spécialiste des maladies liées à l'alimentation ; « *un vaste domaine dont découlent de multiples sous spécialités* », précise-t-elle. Perte de poids, suivi dans le cadre d'une chirurgie bariatrique (de l'obésité), troubles du comportement alimentaire (TCA — anorexie, boulimie...) ou encore intolérance alimentaire, les motifs de consultation sont variés. Au cours de la première consultation, la médecin crée le dossier du patient à partir de son historique médical, de ses antécédents et de ses habitudes alimentaires. « *De là découleront les toutes premières*

recommandations personnalisées », indique-t-elle.

Une pluridisciplinarité pour une meilleure prise en charge du patient

« *C'est un métier passionnant qui nous amène à travailler en pluridisciplinarité : avec des psychiatres ou des psychologues dans le cas de TCA, avec des gastro-entérologues pour les maladies inflammatoires de l'intestin, ou encore avec des cardiologues pour les patients hypertendus ou présentant un taux de cholestérol élevé* », explique Camille Le Quéré. L'alimentation étant un domaine aux enjeux transversaux, la spécialiste agit aussi auprès des patients atteints d'endométriose, d'un cancer ou rencontrant des problèmes de fertilité.

À ne pas confondre avec un diététicien

Là où un médecin nutritionniste dispose d'une formation



© Cyril Carrière

Camille Le Quéré
est médecin nutritionniste
et micronutritionniste à Paris.

médicale à laquelle s'ajoute une spécialisation (*lire encadré*), le diététicien nutritionniste, lui, a suivi un parcours paramédical. Il n'est donc pas autorisé à prescrire des examens ou des médicaments. Son rôle est davantage de guider ; celui du médecin de soigner. De fait, et dans le respect du parcours de soins, seules les consultations avec un médecin sont remboursées par l'Assurance maladie.

Une prévention encore trop discrète

« *Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé, au point que tous les médecins devraient agir en prévention* », considère Camille Le Quéré.

Et même si dans ce domaine, il reste encore beaucoup à faire, la spécialiste constate un « *vrai intérêt des Français pour l'hygiène de vie en général, et donc pour ce qui se passe dans leur assiette* ».

Pour rappel, il est conseillé d'avoir une alimentation diversifiée, de manger des fruits et légumes à chaque repas. Pensez également aux légumineuses et aux fruits secs et limitez le sucre et le sel.

●
Constance Périn



Devenir médecin nutritionniste

Le médecin nutritionniste suit d'abord une formation médicale (bac + 6) à laquelle s'ajoute un diplôme d'études spécialisées complémentaires (DESC) en nutrition (2 ans), rendant sa spécialité qualifiante.

© Photos Shutterstock



Les petits excès de vitesse n'entraîneront plus de retrait de points

Les excès de vitesse inférieurs à 5 km/h ne seront plus sanctionnés par le retrait d'un point sur le permis de conduire dès le 1^{er} janvier 2024. Toutefois, l'amende, de 68 ou 135 euros selon les cas, est maintenue. Ces infractions représentent plus de 50 % des contraventions pour excès de vitesse chaque année.

PRESTATIONS SOCIALES

Les Français pas assez informés

Près de 40 % des Français considèrent que le manque d'information sur les aides est la cause principale du non-recours aux prestations sociales, selon un sondage de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Les autres raisons invoquées sont la complexité des démarches (23 %), la crainte des conséquences négatives (18 %) et le souhait de s'en sortir par soi-même ou de ne pas être considéré comme un assisté (16 %).

QUIZ SENSIBILISEZ VOS ENFANTS AUX FEUX DE FORÊT

Quels sont les facteurs qui peuvent causer un incendie ? Comment réagir si je vois de la fumée ? Comment les pompiers se protègent-ils du feu ? Voici quelques-unes des questions du quiz de sensibilisation aux feux de forêt destiné aux enfants du CM1 à la 6^e. Il permet de tester ses connaissances et d'adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge.

i Disponible sur Afpcnt.org. Dans « Actualités », cliquez sur « Le quiz feu de forêt pour enfants est en ligne ! ».



TICKET DE CAISSE

La fin du papier prévue à l'été

Le ticket de caisse ne sera plus imprimé systématiquement à partir du 1^{er} août 2023. L'acheteur pourra néanmoins le recevoir sur demande, en papier ou en version dématérialisée (SMS, e-mail...). Cette mesure s'inscrit dans la lutte contre le gaspillage et contre les substances dangereuses présentes dans les 30 milliards de tickets imprimés chaque année en France.

Un site unique pour contacter police et gendarmerie

Déposer une préplainte, effectuer un signalement, trouver le commissariat et la gendarmerie les plus proches ou simplement poser une question : c'est ce que propose le site Masecurite.interieur.gouv.fr. Ce guichet unique permet de réaliser les démarches non urgentes auprès des forces de sécurité intérieures et de s'informer (arnaques, protection des mineurs, règles routières...).



Des cadeaux EXCLUSIVEMENT

POUR VOUS

adhérent


mutuelles du soleil

Voir détails des offres et modalités
en page 6.

Conditions des offres en page 6 :

(1) Une paire de solaire de créateur + les verres à la vue offerts = Offre uniquement valable pour l'achat d'une paire de lunettes unifocale d'une valeur minimale de 150€ et multifocale à partir de 220€. Les verres offerts sont en catégorie 3 et d'indice 1.5. L'offre est valable pour une correction identique à la première paire. Offre avec des limitations de corrections de -6.00 à +4.00 en sphère, et cylindre inférieur à 2, (sphere+cyl inférieur à +6.00). Offre sur une sélection de montures solaires Binocle et Moken (identifiées en magasin) dans la limite des stocks disponibles. Offre Non cumulable avec toute autre offre promotionnelle ou réduction en cours. Offre valable du 20/03/2023 au 31/12/2023. Sur présentation de la carte adhérent Mutuelles du Soleil. (2) Bonus Fidélité = Offre promotionnelle valable du 01/01/2023 au 31/12/2023 inclus au bénéfice des adhérents de Mutuelles du Soleil Livre II depuis au moins 2 années calendaires consécutives ayant souscrit à une garantie individuelle prévoyant des remboursements de médecine douce. Ce Bonus Fidélité ne reste pas acquis les années suivantes sauf reconduction de l'offre promotionnelle. (3) Offre parrainage = <https://www.mutuellesdusoleil.fr/images/documents/reglement/reglement-offre-parrainage-mds-01-06-2022.pdf>. (4) Audika = Profitez d'un bilan auditif gratuit (a) et aussi d'une nouvelle offre exclusive : - 20% de remise (b) sur les aides auditives de dernière génération / 1 chargeur offert (c) pour tout achat d'aides auditives rechargeables / 10% de remise sur (d) les accessoires auditifs (casques TV, téléphones, réveils...). (a) Bilan non médical. Obligation légale. (offre non exclusive). (b) Offre valable sur les aides auditives de classe 2 de la gamme performance, non cumulable avec d'autres promotions, sur présentation de votre carte assuré de l'année en cours - Voir conditions en centre. (c)(d) Offres non cumulables avec les avantages CARTE BLANCHE ou KALIXIA ou ACTIL - Voir conditions en centre. (c) Offre valable pour tout achat d'aide auditive rechargeable sur présentation de votre carte assuré de l'année en cours - Prix public : 200€ - Voir conditions en centre.